





Wegańska kaszanka

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [danie główne](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 6 porcji

Składniki:

czarna fasola w puszcze - 240 g
czarna soczewica beluga - 1/2
szklanka

kasza gryczana niepalona - 1/2
szklanka

pieprz ziołowy - - do smaku

kminek mielony - 1 łyżeczka

pieprz i sól - - do smaku

papier ryżowy - 6 szt.

cebula - 1 szt.

czosnek granulowany - - do smaku

olej do smażenia - - trochę

sos sojowy - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Wegańska "kaszanka" pysznie smakuje na gorąco przypieczona na złoto. Można ją zawinąć w papier ryżowy, ale także w arkusze nori i spakować do lunchboxu wraz z jakąś ulubioną salsą. Można też smarować nią grzanki i używać jako pasty do chleba.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną i czarną soczewicę gotujemy w osobnych garnkach według przepisu na opakowaniu. Jednak czarną soczewicę polecam gotować 30 minut zamiast 45 minut, tak jak zalecają na opakowaniu. Odcedzamy. Cebulę kroimy w drobną kostkę i szklimy wraz z kminkiem i pieprzem na małym ogniu, na sicie odcedzamy czarną fasolę i dodajemy do cebulki wraz z sosem sojowym, pieprzem ziołowym i granulowanym czosnkiem. Na koniec dodajemy czarną soczewicę belugę. Chwilę podsmażamy

razem. Przekładamy do blendera i miksujemy. Wyjmujemy do miski i dodajemy kaszę gryczaną. Mieszamy. Papier ryżowy moczymy i kiedy zmięknie nakładamy porcję "kaszanki" na miękki papier ryżowy. Wałeczek z "kaszanki" układamy na środku i zawijamy jak gołąbki. Obsmażamy na złoto na średnim ogniu. Podajemy na gorąco np. na rukoli z sałatką z kiszzonego ogórka lub smarujemy pastą kromki chleba.